しまた川苑通所献立表（令和7年10月前半）

10月

1（水）	青炒肉絲	うずら豆の甘煮 フルーツヨーグルト 味噌汁	571 kcal
2（木）	さばの塩焼き	大根おろし 肉じゃが 水ようかん かき卵汁	621 kcal
3（金）	ポーク チャップ	ビーフンソテー 煮しめ フルーチェ（みかん） 味噌汁	561 kcal
6（月）	赤魚の もろみ焼き	レモン煮（さつま芋） 大根の煮つけ フルーツミックス 味噌汁	625 kcal
7（火）	トンカツ	茹で野菜（キャベツ） 冬瓜のくず煮 フルーチェ（もも） 味噌汁	572 kcal
8（水）	さばの 山椒風味焼き	かぼちゃの煮つけ なすのそぼろ煮 きららヨーグルト かき卵汁	606 kcal
9（木）	鶏肉の梅かけ	煮しめ 青りんごゼリー 味噌汁	505 kcal
10（金）	煮魚（さわら）	煮つけ（ごぼう・人参） 煮付（じゃが芋） 水ようかん 味噌汁	627 kcal
13（月）	散らし寿司	炊き合わせ（高野豆腐） きららヨーグルト すまし汁	563 kcal
14（火）	さばのうめ煮	煮付け（ごぼう・焼豆腐） なすの煮浸し 水ようかん 味噌汁	682 kcal
15（水）	鶏肉ソテーの ごまたれかけ	白煮（長芋） 大根の煮付 プリン 味噌汁	566 kcal

※材料の関係等で献立を変更する事があります。ご了承下さい。
※毎食御飯が付きます。カロリーには御飯（1食150ｇ）が含まれています。